GARMIN®

manual do utilizador

FORERUNNER® 405CX

RELÓGIO DESPORTIVO COM GPS E SINCRONIZAÇÃO SEM FIOS

© 2009 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EUA
Tel.: (913) 397 8200 ou
(800) 800 1020
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB Reino Unido
Tel.: +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido) ou
0808 2380000 (no Reino Unido).
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
Nº. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Condado de Taipei,
Taiwan
Tel.: (886) 2 2642 9199
Fax (886) 2 2642 9099

Todos os direitos reservados. Excepto nos casos aqui indicados, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, divulgada, transferida ou armazenada num suporte de armazenamento com qualquer propósito, sem prévia autorização escrita da Garmin. Pela presente, a Garmin autoriza a transferência de uma única cópia deste manual para um disco rígido ou outro meio de armazenamento electrónico para fins de consulta e de impressão de uma cópia deste manual e de eventuais revisões do mesmo, desde que a cópia electrónica ou impressa deste manual contenha o texto completo do presente aviso de direitos de autor, proibindo-se a distribuição comercial não autorizada deste manual ou de eventuais revisões do mesmo.

As informações contidas neste documento são sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, logótipo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. e noutros países. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas filiais. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Este produto foi produzido sob as seguintes patentes dos Estados Unidos e equivalentes estrangeiras.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) and U20080279. WO03099114 (A1) (Pat. Pend.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Pat. Pend.), EP1545310 (A1) (Pat. Pend.), U20080279 (Pat. Pend.)

Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Março 2009 Número de referência 190-01066-34 Rev. A Impresso em Taiwan

Introdução

Obrigado por adquirir o relógio desportivo Garmin® Forerunner® 405 com GPS.

AVISO: Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercício. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do Forerunner. Nos EUA, aceda a www.garmin.com/support, ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.

Na Europa, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º +44 (0) 8708501241.

Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line! Aceda a http://my.garmin.com. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Software gratuito

Visite www.garmin.com/forerunner405/owners para obter mais informação acerca do software baseado na Internet Garmin Connect™ ou do software de computador Garmin Training Center®. Utilize este software para guardar e analisar todos os seus dados de treino.

Índice

Introdução i
Contactar a Garmin.....i
Registo do produto i
Software gratuito.....i
Cuidados a ter com o Forerunner iv

Como começar..... 1
Passo 1: Utilize o rebordo táctil 1
Passo 2: Carregar a bateria..... 4
Passo 3: Configurar o Forerunner 5
Passo 4: Adquirir sinais de satélite..... 6
Passo 5: Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco (opcional)..... 7
Passo 6: Corra!..... 8
Passo 7: Transferir software gratuito 8
Passo 8: Emparelhar o computador e o Forerunner 9
Passo 9: Transferir dados para o computador 9

Modo de hora/data..... 10
Opções de hora 10

Modo de treino.....11
Acerca da página de treino.....11
Modo de desporto.....11
Auto Pause 12
Auto Lap..... 12
Percorrer auto..... 13
Tempo 13
Unidades de velocidade 13
Virtual Partner® 14
Exercícios 15
Percursos..... 19

Modo de GPS 21
Acerca do GPS 22

Histórico 23
Eliminar o histórico..... 23
Visualizar actividades 24
Visualizar totais..... 24
Visualizar objectivos 24

Definições 25
Campos de dados..... 25
Perfil de Utilizador..... 28
Alarmes..... 29
Hora 29
Sistema..... 30
ANT+..... 31

Utilizar acessórios..... 33
Emparelhar acessórios 33
Monitor de ritmo cardíaco 34
Pedómetro 37
GSC 10 38

Anexo..... 39
Reiniciar o Forerunner 39
Apagar os dados do utilizador..... 39
Actualizar o Software do Forerunner Utilizando o Garmin Connect 39
Informações acerca das pilhas 40
Especificações..... 40
Acordo de Licenciamento do Software 42
Declaração de Conformidade..... 43
Resolução de problemas 44
Tabela de zonas de ritmo cardíaco 45

Índice Remissivo 46

Cuidados a ter com o Forerunner

Limpe o Forerunner e o monitor de ritmo cardíaco utilizando um pano humedecido numa solução de detergente neutro. Seque-os em seguida. Evite produtos de limpeza químicos e dissolventes que possam danificar os componentes de plástico.

Não guarde o Forerunner onde possa ficar sujeito a exposição prolongada a temperaturas extremas (por exemplo, na mala do carro), pois poderá resultar em danos permanentes.

As informações do utilizador, como o histórico, os locais e os trajectos, ficam indefinidamente guardadas na memória da unidade sem que seja necessária uma fonte de alimentação externa. Faça cópias de segurança dos dados do utilizador importantes, transferindo-os para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center. Consulte a página 9.

Imersão em água

O Forerunner é impermeável, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos na unidade. Após a imersão, não se esqueça de limpar a unidade com um pano e de a secar ao ar, antes de a utilizar ou carregar.

ATENÇÃO: O Forerunner não foi concebido para utilização na prática de natação. A prática de natação ou a submersão prolongada em água pode causar um curto-circuito na unidade, podendo resultar, em casos raros, em queimadura ligeira da pele ou irritação na área de contacto com a unidade.

Como começar

AVISO: Este produto contém uma bateria de iões de lítio não substituível. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos de segurança importantes relativos à bateria.

AVISO: Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercício. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Passo 1: Utilize o rebordo táctil

O rebordo prateado à volta do relógio funciona como um botão multifunções.

Tocar: prima rapidamente o rebordo para efectuar uma selecção, activar a opção de um menu ou mudar de página.

Premir e manter premido: mantenha o dedo numa das quatro áreas designadas do rebordo para alternar entre modos.

Premir duas vezes: com dois dedos prima duas áreas do rebordo para acender a retroiluminação.

Tocar e arrastar (percorrer): prima o rebordo e arraste o dedo à sua volta para percorrer as opções dos menus ou para aumentar ou reduzir valores.

Áreas e botões do rebordo táctil

1 time/date: prima e mantenha premido para aceder ao modo de hora/data.

2 GPS: prima e mantenha premido para aceder ao modo de GPS.

3 menu: prima e mantenha premido para abrir a página de menus.

4 training: prima e mantenha premido para aceder ao modo de treino.

5 start/stop/enter:

- Prima para iniciar/parar o cronómetro no modo de treino.
- Prima para fazer uma selecção.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.

6 lap/reset/quit:

- Prima para criar uma nova volta no modo de treino.
- Prima e mantenha premido para repor o cronómetro no modo de treino.
- Prima para sair do menu ou da página.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.

Dicas para a utilização do rebordo

- Prima o rebordo firmemente.
- Prima o rebordo no aro exterior, onde aparecem as palavras, e não no aro interior perto do mostrador do relógio.
- Cada selecção do rebordo deve ser uma acção separada.
- Não apoie o indicador ou o polegar no rebordo enquanto o estiver a utilizar.
- Não accione o rebordo com luvas grossas calçadas.
- Se o rebordo estiver molhado, limpe-o antes de o utilizar.

Bloquear o rebordo

Para evitar toques fortuitos no rebordo (devido a humidade ou impacto acidental), prima **enter** e **quit** simultaneamente. Para desbloquear o rebordo, volte a premir **enter** e **quit** simultaneamente.

Modo de poupança de energia

Após um período de inactividade, o Forerunner passa para modo de poupança de energia. O Forerunner está inactivo se o cronómetro não estiver a funcionar, se não estiver a navegar para um destino e a visualizar a página de navegação ou se não tiver premido qualquer botão ou accionado o rebordo.

No modo de poupança de energia, pode ver a hora do dia, acender a retroiluminação e utilizar a ligação ao computador ANT+™. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**. Para obter informação acerca de opções personalizadas, consulte a página 13.

Passo 2: Carregar a bateria

O Forerunner é-lhe entregue desligado de forma a preservar a bateria. Carregue o Forerunner durante um mínimo de 3 horas antes de o utilizar. A duração da bateria totalmente carregada depende da utilização. Para obter mais informações acerca da bateria, consulte a página 40.

NOTA: Para evitar corrosão, limpe minuciosamente os contactos de carga e a área circundante antes de carregar.

DICA: O Forerunner não carrega quando é excedido o intervalo de temperatura de 0°C–50°C.

1. Ligue o conector USB do cabo de carregamento com clip ao adaptador AC.
2. Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede normal.
3. Alinhe os terminais do clip de carregamento com os contactos posteriores do Forerunner.

4. Prenda o carregador firmemente ao mostrador do Forerunner.

Passo 3: Configurar o Forerunner

A primeira vez que utilizar o Forerunner siga as instruções que surgem no ecrã para saber como utilizar o rebordo, definir o seu perfil e configurar o Forerunner.

Se estiver a utilizar um monitor de ritmo cardíaco ANT+ seleccione Sim durante a configuração para emparelhar (ligar)

Gráfico de classes de actividade

	Treino Descrição	Treino Frequência	Tempo de treino por semana
0	Sem registo de exercício	-	-
1	Ocasional, exercício leve	Uma vez em duas semanas	Menos de 15 minutos
2			de 15 a 30 minutos
3		Uma vez por semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Exercício regular e treino	2 a 3 vezes por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			de 45 minutos a 1 hora
6			de 1 a 3 horas
7		3 a 5 vezes por semana	de 3 a 7 horas
8	Treino diário	Quase diariamente	de 7 a 11 horas
9		Diariamente	de 11 a 15 horas
10			Mais de 15 horas

O gráfico de classes de actividade foi disponibilizado pela Firstbeat Technologies Ltd. e algumas partes deste baseiam-se em Jackson et al. Previsão da capacidade funcional aeróbica sem testes de exercícios. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

o monitor com o Forerunner. Consulte o passo 5 para obter mais informações.

O Forerunner utiliza o seu perfil de utilizador para calcular dados de exercício exactos. Utilizando a tabela na página 5, seleccione 0-10 para definir a classe de actividade.

Passo 4: Adquirir sinais de satélite

Para definir a hora correcta do dia e começar a utilizar o Forerunner, tem de adquirir sinais de satélite GPS. Poderá levar alguns minutos até adquirir sinais.

NOTA: Para desligar o receptor de GPS e utilizar o Forerunner no interior, consulte a página 21.

NOTA: Não é possível adquirir satélites em modo de poupança de energia. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**.

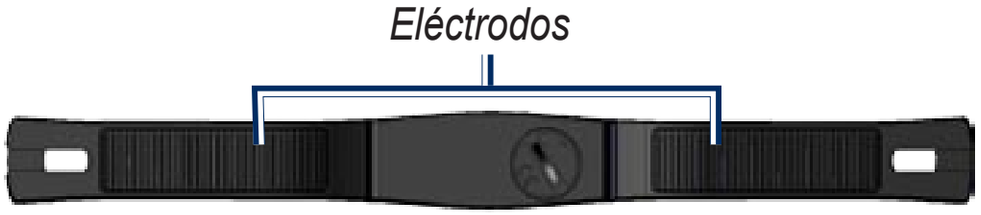
1. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de que a antena do Forerunner está em direcção ao céu.

2. Mantenha premido **training** para aceder ao modo de treino.
3. Mantenha-se imóvel e não comece a andar até que a página de localização de satélites desapareça.

Quando estiver a receber sinais de satélite, o ícone do GPS aparece nas páginas do modo de treino.

Correia do monitor de ritmo cardíaco

Monitor de ritmo cardíaco (vista anterior)



Monitor de ritmo cardíaco (vista posterior)

Passo 5: Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco (opcional)

Quando tentar emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o Forerunner pela primeira vez, afaste-se (10 m) de outros monitores cardíacos.

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.

NOTA: O logótipo Garmin deve estar virado para cima.

4. Prima **quit** ou **enter** para sair do modo de poupança de energia.
5. Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco. O ícone do ritmo cardíaco aparece nas páginas do modo de treino.
6. Se a indicação do ritmo cardíaco não aparecer ou se for irregular, siga as dicas da página 34. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores novamente. Consulte a página 33.

DICA: Defina o ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso em **Definições** > **Perfil de utilizador**. Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para personalizar as zonas de ritmo cardíaco.

Para obter instruções de utilização de acessórios, consulte a página 33.

Passo 6: Corra!

DICA: Defina o seu perfil de utilizador para que o Forerunner possa calcular as calorias correctamente. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil do utilizador**.

1. Prima e mantenha sob pressão **training**.
2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a corrida, prima **stop**.
4. Prima e mantenha sob pressão **reset** para guardar os dados da corrida e repor o cronómetro.

Passo 7: Transferir software gratuito

O ANT Agent™ permite-lhe utilizar o Forerunner com o Garmin Connect, uma ferramenta de treino baseada na Web e com o Garmin Training Center, uma ferramenta de treino para PC.

1. Visite a www.garmin.com/forerunner405/owners.

2. Siga as instruções do ecrã para transferir e instalar o ANT Agent.

Passo 8: Emparelhar o computador e o Forerunner

NOTA: Antes de ligar a unidade USB ANT™ ao computador tem de transferir software conforme indicado no Passo 7 para que os controladores USB sejam instalados.

1. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível do computador.

2. Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do computador.
3. Quando o ANT Agent detecta o Forerunner, o ANT Agent apresenta a ID da unidade e pergunta se deseja emparelhar. Seleccione **sim**.
4. O Forerunner deve apresentar o mesmo número que o ANT Agent. Em caso afirmativo, seleccione **sim** no Forerunner para concluir o processo de emparelhamento.

Passo 9: Transferir dados para o computador

Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do computador. O ANT Agent transfere automaticamente dados entre o Forerunner e Garmin Connect ou o Garmin Training Center.

NOTA: Se tiver muitos dados, este processo poderá demorar alguns minutos. As funções do Forerunner não estão disponíveis durante a transferência de dados.

Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para visualizar e analisar os seus dados.

Modo de hora/data

Prima e mantenha premido **time/date** para aceder ao modo de hora/data.

Toque no rebordo para percorrer as páginas disponíveis:

- Hora
- Indicador da bateria
- Alarme definido (se existir)
- Indicador de objectivo/progresso (se existir)
- Exercícios programados do dia transferidos do Garmin Connect ou do Garmin Training Center (se existirem)

Opções de hora

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Hora**. Consulte a página 29.

Modo de treino

O Forerunner oferece diversas funcionalidades de treino e definições opcionais.

Acerca da página de treino

Prima e mantenha sob pressão **training** para aceder ao modo de treino. Toque no rebordo para percorrer as páginas disponíveis.

Para personalizar os campos de dados das páginas de treino, consulte a página 25.

Modo de desporto

Corrida é o modo de desporto predefinido. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Modo de desporto** para alterar de modo de desporto. Definições de treino, como AutoLap®, AutoPause®, zonas de ritmo cardíaco e zonas de velocidade referem-se especificamente às modalidades de atletismo e ciclismo. Todas as opções de treino que alterar no modo de corrida ou de bicicleta são gravadas e utilizadas com esse modo de desporto. Quando o seu histórico é carregado no computador, a actividade é designada como Corrida ou Bicicleta.

Auto Pause

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Auto Pause**.
2. Seleccione uma das seguintes opções:
   - **Desligado**
   - **Ritmo personalizado**—coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando a sua velocidade passa a ser inferior a um valor especificado.
   - **Quando parado**—coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando pára de andar.
3. Prima **quit** para sair.

A opção Auto Pause revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessite de abrandar ou parar.

Auto Lap

Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap para marcar automaticamente uma posição específica na volta ou após ter percorrido uma determinada distância. Esta definição é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 3 quilómetros ou numa grande subida).

Para definir a funcionalidade Auto Lap:

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Por distância** para introduzir um valor ou **Por posição** para escolher uma opção:
   - **Premir só volta**—acciona o contador de voltas de cada vez que premir **lap** e sempre que passa novamente por um desses locais.
   - **Iniciar e volta**—acciona o contador de voltas no local do GPS onde premiu **start** e em quaisquer locais da corrida onde premiu **lap**.

- **Marca e volta**—acciona o contador de voltas no local específico do GPS que marcou quando seleccionou esta opção e em qualquer local durante a corrida onde premiu **lap**.

3. Prima **quit** para sair.

NOTA: Ao fazer um percurso (página 19), utilize **Por posição** para marcar voltas em todas as posições da volta no percurso.

Percorrer auto

Utilize a funcionalidade Percorrer auto para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

Para utilizar a funcionalidade Percorrer auto:

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Percorrer Auto**.
2. Seleccione uma velocidade de apresentação: **Lenta**, **Média** ou **Rápida**.
3. Prima **quit** para sair.

Tempo

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Tempo**. Seleccione **Desligado** para que o Forerunner não mude para modo de poupança de energia quando está em modo de treino. Seleccione **Activado** para utilizar o modo de poupança de energia automático em todos os modos.

NOTA: O seu Forerunner só activará o modo de poupança de energia depois de um período de inactividade.

Unidades de velocidade

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Unidades de velocidade**.

Ritmo—tempo que demora a percorrer uma determinada distância.

Velocidade—distância percorrida numa hora, por exemplo milhas por hora ou quilómetros por hora.

NOTA: A alteração das unidades de velocidade não afecta os seus campos de dados personalizados página 25.

Virtual Partner®

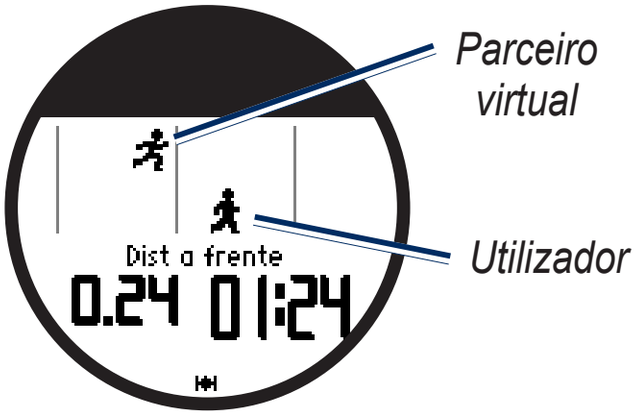
Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Virtual Partner** > **Ligado**.

O Virtual Partner é uma ferramenta única, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos de treino. O Virtual Partner compete consigo sempre que está a correr e o cronómetro está a funcionar.

Se alterar o ritmo/velocidade do Parceiro virtual antes de iniciar o cronómetro, essas alterações são guardadas. Se efectuar alterações no Parceiro virtual durante a corrida, quando o cronómetro está a funcionar, as alterações não serão guardadas quando o cronómetro for reposto. Se efectuar alterações no Parceiro virtual durante a corrida, o parceiro utiliza o novo ritmo a partir do seu local.

Para alterar o ritmo do Parceiro virtual (PV):

1. Prima e mantenha premido **training** para aceder ao modo de treino.
2. Toque no rebordo para visualizar a página do Parceiro virtual.



3. Toque e arraste para a direita para aumentar o ritmo do PV. Toque e arraste para a esquerda para reduzir o ritmo do PV.

4. Para guardar as alterações, toque no rebordo ou aguarde que o tempo de utilização da página termine.

Exercícios

Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** para escolher o tipo de exercício adequado para si.

Os exercícios simples, intervalados e de ritmo cardíaco são substituídos sempre que criar um exercício do mesmo tipo. Os exercícios avançados têm de ser criados no Garmin Connect ou no Garmin Training Center.

NOTA: Ao realizar um exercício, toque no rebordo para visualizar mais páginas de dados.

Quando completar todas as etapas do treino, é apresentada a mensagem "Treino Terminado".

Para interromper um treino:

1. Prima **stop**.
2. Prima e mantenha premido **reset**.

Exercícios simples

Os exercícios simples podem basear-se nos seguintes objectivos personalizados:

- Hora
- Distância
- Calorias

Para configurar um exercício simples:

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Simples**.
2. Seleccione o **Tipo** de exercício simples.
3. Introduza o valor da **Duração**.

4. Seleccione **Efectuar Treino**.
5. Prima **start**.

Exercícios de ritmo cardíaco

NOTA: É necessário um monitor de ritmo cardíaco para utilizar este tipo de exercícios.

Pode utilizar o Forerunner para treinar utilizando uma zona de ritmo cardíaco específica ou um intervalo personalizado de batimentos por minuto (bpm). As definições de tipo e duração funcionam da mesma forma que um exercício simples.

Para criar um exercício de ritmo cardíaco:

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Ritmo cardíaco**.
2. Seleccione a **Zona** que pretende utilizar. Os valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco são definidos automaticamente com base nas suas zonas de ritmo cardíaco. Para mais informações sobre as zonas de ritmo cardíaco, consulte a página 35 e página 45.
   OU
   Seleccione **Personalizar** para definir os seus próprios valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco (bpm).

NOTA: O valor mínimo é de 35 bpm. O valor máximo é de 250 bpm. Ao introduzir valores de bpm personalizados, os valores mínimo e máximo têm de ter uma diferença de, pelo menos, 5 bpm.

3. Seleccione o **Tipo** de exercício de ritmo cardíaco.
4. Introduza o valor da **Duração**.
5. Seleccione **Efectuar Treino**.
6. Prima **start**.

Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados com o Forerunner. Os intervalos podem basear-se em tempo ou distância de corrida e períodos de descanso do exercício.

Para criar um exercício intervalado:

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Intervalado**.
2. Seleccione o **Tipo** de exercício intervalado.
3. Introduza o valor da **Duração**.
4. Seleccione o **Tipo de períodos de descanso**.
5. Introduza o valor da **Duração**.
6. Introduza o valor das **Repetições**.
7. Seleccione **Aquecimento Sim** e **Arrefecimento Sim** (opcional).
8. Seleccione **Efectuar Treino**.
9. Prima **start**.

Se estiver a fazer o aquecimento ou arrefecimento, prima **lap** no final da volta de aquecimento para iniciar o primeiro intervalo. No final do último intervalo, o Forerunner inicia automaticamente uma volta de arrefecimento. Quando terminar o arrefecimento, prima **lap** para concluir o treino.

À medida que se aproxima o final de cada intervalo, um alarme faz a contagem decrescente até ao início de um novo intervalo. Para terminar um intervalo antecipadamente, prima o botão **lap/reset**.

Exercícios avançados

Os exercícios avançados podem incluir objectivos para cada etapa do exercício e distâncias, tempos e calorias diferentes. Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para criar e editar exercícios e para os transferir para o Forerunner. Também pode programar exercícios utilizando o Garmin Connect ou o Garmin Training Center. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Forerunner.

NOTA: Para mais informações sobre a transferência de dados para o Forerunner, consulte a página 9.

DICA: No modo de hora/data, toque no rebordo para ver o exercício programado do dia. Prima **enter** para fazer o exercício.

Para iniciar um exercício avançado:

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Efectuar Treino**.
4. Prima **start**.

Depois de iniciar um exercício avançado, o Forerunner apresenta cada etapa, incluindo o nome da etapa, o objectivo (se definido) e os dados do exercício actual.

À medida que se aproxima o final de cada etapa, um alarme faz a contagem decrescente até ao início de uma nova etapa.

Para terminar antecipadamente uma etapa do exercício avançado:

Prima o botão **reset/lap**.

Para eliminar um exercício avançado:

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Apagar Treino** > **Sim**.
4. Prima **quit** para sair.

Percursos

Outra forma de utilizar o Forerunner em treinos personalizados consiste em seguir percursos com base em actividades guardadas anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar os objectivos previamente definidos. Poderá ainda competir contra o Parceiro Virtual no treino em percursos.

Criar percursos

Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para criar percursos e respectivos pontos e para os transferir para o Forerunner.

NOTA: Para mais informações sobre a transferência de dados para o Forerunner, consulte a página 9.

Para iniciar um percurso:

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione um percurso a partir da lista.
3. Seleccione **Efectuar Percurso**.
4. Prima **start**. O Historial é guardado, mesmo se não se encontra no percurso.

Quando estiver a seguir um percurso no modo de treino, toque no rebordo para visualizar a página de navegação.

Para terminar um percurso manualmente, prima **stop** > prima e mantenha sob pressão **reset**.

Iniciar um percurso

Pode incluir um aquecimento antes do início do percurso. Prima **start** para iniciar o percurso e proceda ao aquecimento. Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para iniciar o percurso dirija-se para ele. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, o Forerunner apresenta a mensagem "No percurso".

Quando inicia um percurso, o seu Parceiro virtual fá-lo também. Se estiver a fazer o aquecimento e não se encontrar no percurso, a primeira vez que entrar no percurso o Parceiro virtual voltará a começar a partir do seu local actual.

Se se desviar do percurso, o Forerunner apresenta a mensagem "Fora do percurso". Utilize a página de navegação para encontrar o caminho de volta ao percurso.

Para eliminar um percurso:

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione um percurso a partir da lista.
3. Seleccione **Apagar Percurso**.
4. Seleccione **Sim** para eliminar o percurso.
5. Prima **quit** para sair.

Modo de GPS

Prima e mantenha sob pressão **GPS** para visualizar o menu do GPS.

Satélites—visualize informações sobre os sinais de GPS que o Forerunner está actualmente a receber. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite. O número do satélite aparece sob cada uma das barras. A precisão do GPS aparece no fundo da página.

GPS—liga ou desliga o GPS (para utilização no interior).

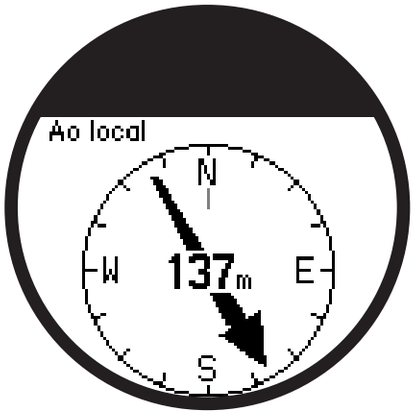
NOTA: Quando o GPS está desligado, não estão disponíveis os dados da velocidade e da distância, a menos que esteja a utilizar um pedómetro.

Guardar local—guarda o local actual. Prima **enter** para editar o local. Prima **quit** para sair.

Para assinalar um local conhecido através de coordenadas:

1. Prima e mantenha premido **GPS** > seleccione **Guardar local**.
2. Prima **enter** > seleccione **Posição**.
3. Introduza as coordenadas conhecidas.
4. Edite o nome e a elevação (opcional) do local.

Ir para local—seleccione um local da lista e, em seguida, seleccione **Ir**. O Forerunner irá conduzi-lo ao local guardado utilizando a página de navegação.



Para parar a navegação para o local, prima **quit** > seleccione **Parar ir para**.

Para editar um local:

1. Prima e mantenha sob pressão **GPS** > seleccione **Ir para local**.
2. Seleccione o local que gostaria de editar.
3. Seleccione **Editar**.
4. Seleccione uma opção para editar.

Para eliminar um local, prima e mantenha premido **GPS** > seleccione **Ir para local**. Seleccione o local que gostaria de eliminar. Seleccione **Eliminar** > **Sim**.

Voltar ao início—leva-o de volta ao ponto de partida.

NOTA: Tem de ligar o cronómetro para utilizar a opção Regressar ao início.

Acerca do GPS

O Sistema de Posicionamento Global (GPS) é um sistema de navegação baseado em satélite, que é constituído por uma rede de 24 satélites. O GPS funciona em quaisquer condições meteorológicas, em qualquer parte do mundo, 24 horas por dia. A sua utilização não depende de taxas de subscrição nem de custos de instalação.

Para mais informações, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Histórico

O Forerunner guarda automaticamente o histórico quando inicia o cronómetro. O Forerunner pode gravar até 1000 voltas e aproximadamente 20 horas de dados de registo de trajecto detalhados (ao gravar aproximadamente 1 ponto de trajecto a cada 4 segundos). Os dados do registo de trajecto incluem a sua posição no GPS (quando disponível) e dados complementares, como o ritmo cardíaco.

Quando a memória do Forerunner está cheia, os dados mais antigos de registo de trajecto são substituídos. Carregue o seu histórico no Garmin Connect ou no Garmin Training Center periodicamente, para controlar todos os seus dados (consulte a página 9).

NOTA: O Forerunner não elimina ou substitui automaticamente os dados de resumo das voltas. Consulte a página seguinte para saber como eliminar os dados das voltas.

Eliminar o histórico

Depois de transferir o histórico para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center, pode eliminá-lo do Forerunner.

1. Prima e mantenha premido **menu** > **seleccione Histórico** > **Eliminar**.
2. Seleccione uma opção:
   - **Todas as actividades**—elimina todas as actividades do histórico.
   - **Actividades antigas**—elimina as actividades gravadas há mais de um mês.
   - **Totais**—repõe todos os seus totais.

Visualizar actividades

Pode visualizar os seguintes dados no Forerunner: tempo, distância, ritmo/velocidade médio, calorias, ritmo cardíaco médio e cadência média.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize o rebordo para percorrer as actividades. Toque no rebordo para visualizar as informações das voltas.
3. Prima quit **para sair**.

Eliminar corridas e voltas individuais

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize o rebordo para percorrer as actividades. Toque no rebordo para visualizar as informações das voltas.
3. Prima e mantenha premido **reset** ao visualizar a corrida ou volta.
4. Seleccione **Sim**.

Visualizar totais

O Forerunner grava a distância total percorrida e o tempo que fez exercício com o Forerunner.

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Histórico** > **Totais**.
2. Prima **quit** para sair.

Visualizar objectivos

Utilizando o Garmin Connect, pode definir diferentes tipos de objectivos e enviá-los para o Forerunner. O Forerunner regista o seu progresso tendo em vista os objectivos.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Objectivos**.
2. Prima **quit** para sair.

Definições

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições**.

DICA: Quando terminar a selecção de opções ou a introdução de valores no Forerunner, prima **enter** para guardar a definição.

Campos de dados

Pode mostrar/ocultar as páginas seguintes e personalizar até três campos de dados em cada uma das páginas:

- Treino 1 (sempre mostrado)
- Treino 2
- Treino 3
- Ritmo cardíaco (aparece apenas quando o Forerunner está a receber a indicação do ritmo cardíaco)

Para definir os campos de dados:

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Definições** > **Campos de dados**.
2. Seleccione uma das páginas de treino.
3. Seleccione o número de campos de dados.
4. Utilize o rebordo para seleccionar e alterar os campos de dados.

Opções de campos de dados

* Indica um campo com unidades imperiais ou métricas.
** Requer um acessório opcional.

Campo de dados	Descrição
Cadência **	Passos por minuto ou rotações dos pedais por minuto.
Cadência média **	Cadência média durante a viagem actual.
Cadência de volta **	Cadência média na volta actual.
Calorias	Número de calorias queimadas.
Distância *	Distância percorrida na corrida actual.

Campo de dados	Descrição
Dist. da volta *	Distância percorrida na volta actual.
Dist. da última volta *	Distância da última volta percorrida.
Elevação *	Distância acima/abaixo do nível do mar.
Precisão do GPS *	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro de +/- 5 metros.
Declive	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 3 metros que subir (elevação) percorrer 60 metros (distância), o declive é de 5%.
RC **	Ritmo cardíaco em bpm.

Campo de dados	Descrição
Ritmo card. %máx ** OU RC–%Res. card. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo. OU Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
RC Médio **	Ritmo cardíaco médio durante a corrida.
RC médio %máx ** OU RC médio %Res. card. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a corrida. OU Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
Ritmo card. da volta **	RC médio durante a volta.

Campo de dados	Descrição
RC da volta %máx ** OU RC–Volta %Res. card. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta. OU Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
Gráfico RC **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1-5).
Zona de RC **	Intervalo actual do batimento cardíaco (1–5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.
Direcção	A direcção actual de viagem.
Voltas	Número de voltas completas.
Cadência *	Cadência actual.

Campo de dados	Descrição
Cadência média *	Cadência média durante a corrida.
Cadência da volta *	Cadência média durante a volta actual.
Cadência da última volta *	Cadência média durante a última volta completa.
Velocidade *	Velocidade actual.
Velocidade média *	Velocidade média durante a corrida.
Velocidade da volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade da última volta *	Velocidade média durante a última volta completa.
Nascer do Sol	Hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr-do-Sol	Hora do pôr-do-sol com base na posição do GPS.
Hora	Tempo cronometrado.
Tempo médio de voltas	Tempo médio para concluir as voltas (até ao momento).

Campo de dados	Descrição
Tempo da volta	Tempo dispendido na volta actual.
Tempo da última volta	Tempo necessário para concluir a última volta percorrida.
Hora do Dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (consulte a página 29).

Perfil de Utilizador

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil do utilizador**. O Forerunner utiliza informações sobre si que introduz para calcular o consumo de calorias. Defina o seu perfil de utilizador antes de começar a utilizar o Forerunner. Para definir a sua classe de actividade, consulte a tabela na página 5.

A informação relativa ao consumo de calorias baseada em tecnologia de análise de ritmo cardíaco é fornecida e mantida por Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informação vá a http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmes

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Alarmes**.

Definir alarme—ligar ou desligar alarme. Quando o alarme estiver ligado, toque no rebordo no modo hora/data para visualizar a hora do alarme.

Definir hora—utilize o rebordo para definir a hora do alarme.

Tipo—defina o alarme como **Diário** ou **Único**.

Quando o alarme soar:

- Toque no rebordo para silenciar o alarme.
- Prima **enter** para repetir o alarme dentro de 9 minutos.
- Prima **quit** para desligar o alarme.
- Não realizar qualquer acção. Depois de 1 minuto, o alarme pára e entra em modo de repetição. Depois de 1 hora, o alarme desliga-se automaticamente.

Hora

O Forerunner acerta automaticamente a hora do dia utilizando sinais de satélite GPS. Se a bateria ficar gasta, tem de carregá-la e adquirir os sinais de satélites para voltar a acertar a hora.

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Hora**.

Formato da hora—seleccione **12 horas** ou **24 horas**.

Fuso horário—seleccione o seu fuso horário ou o de uma cidade próxima.

Horário de Verão—seleccione **Sim**, **Não** ou **Auto**. A definição Auto ajusta a hora automaticamente, de acordo com o seu fuso horário.

Hora2—liga ou desliga a hora2. Quando a hora2 está ligada, pode definir **Formato da hora2**, **Fuso horário2** e **Horário de Verão2**. Quando a Hora2 estiver activa, prima **enter** no modo de hora para obter a hora2 O ícone T2 ou T1 surge próximo da hora.

Sistema

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema**.

Idioma—altera o idioma do texto apresentado no ecrã. A mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador, como os nomes dos percursos.

Tons de alerta—liga ou desliga os tons de mensagem.

Tons das teclas—liga ou desliga os tons dos botões e do rebordo.

Sensibilidade—seleccione o nível de sensibilidade ao toque do rebordo. Seleccione **Elevada** para que o rebordo responda a um toque mais leve do que com a opção **Baixa**.

Contraste—seleccione o contraste do ecrã.

Acerca—consulte a versão do software, a versão do GPS e a ID da unidade.

Unidades—seleccione **Imperiais** ou **Métricas** para as unidades de medida.

Retroiluminação

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Retroiluminação**.

Modo—seleccione como a retroiluminação se acende. Seleccione **Manual** para que a retroiluminação se acenda, durante o tempo estipulado, premindo o rebordo com dois dedos. Seleccione **Teclas e alertas** para que a retroiluminação se acenda uma vez premindo com dois dedos e sempre que uma tecla seja premida ou surja uma mensagem de alerta. Seleccione **Desligada** para que a retroiluminação esteja sempre desligada.

Tempo de utilização—defina o tempo durante o qual a retroiluminação permanece acesa. Utilize uma definição de tempo curta para conservar a carga da bateria.

Brilho—ajuste o brilho.

ANT+

Acessórios

Consulte a página 33 para obter informação acerca de acessórios.

Computador

Afaste-se (10 m) de outros acessórios ANT+ quando o Forerunner estiver a tentar o emparelhamento com o computador pela primeira vez.

1. Verifique se o computador está preparado para carregar dados e o emparelhamento está activado no ANT Agent. Consulte a página 9.
2. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador**.
3. Seleccione **Emparelhamento** > **Ligado**.
4. Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do computador.
5. Quando o ANT Agent detecta o Forerunner, o ANT Agent apresenta a ID da unidade e pergunta se deseja emparelhar. Seleccione **sim**.
6. O Forerunner deve apresentar o mesmo número que o ANT Agent. Em caso afirmativo, seleccione **sim** no Forerunner para concluir o processo de emparelhamento.

NOTA: Pode impedir que o Forerunner transfira dados para/de qualquer computador, mesmo que esteja emparelhado. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador** > **Activado** > **Não**.

Enviar todos os dados

Por predefinição, o Forerunner envia apenas os dados novos para o computador. Contudo, pode obrigar o Forerunner a enviar todos os dados para o computador. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador** > **Forçar Enviar** > **Sim**. Todos os dados serão novamente enviados.

Unidade para unidade

Pode transferir exercícios avançados, percursos e locais para e de outro Forerunner 405.

1. No Forerunner transmissor, prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Unidade para unidade** > **Transferir**. Seleccione os dados que pretende enviar.
2. No Forerunner receptor, prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Unidade para unidade** > **Receber**.

O Forerunner transmissor liga ao outro Forerunner e envia os dados.

Utilizar acessórios

Os seguintes acessórios ANT+ são compatíveis com o Forerunner:

- Monitor de ritmo cardíaco
- Podómetro
- Sensor de velocidade e de cadência para bicicleta GSC™ 10
- Unidade USB ANT (consulte a página 9 e a página 31)

Para adquirir acessórios, aceda a http://buy.garmin.com ou contacte o seu representante Garmin.

Emparelhar acessórios

Se adquiriu um sensor com tecnologia sem fios ANT+, será necessário emparelhá-lo com o Forerunner.

Emparelhar consiste em ligar os acessórios ANT+, como o monitor de ritmo cardíaco, ao Forerunner. O processo de emparelhamento demora apenas alguns segundos quando os acessórios estão activados e a funcionar correctamente. Quando está emparelhado, o Forerunner recebe apenas dados do respectivo acessório, mesmo que esteja ao alcance de outros acessórios.

Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o acessório sempre que o activar.

Para emparelhar acessórios:

1. Afaste-se (10 m) de outros acessórios. Coloque o acessório a emparelhar ao alcance (3 m) do Forerunner.
2. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios**.
3. Seleccione o acessório.
4. Seleccione **Activado** > **Sim**.

5. Percorra para visualizar **Estado**. Se o Forerunner não conseguir emparelhar com o acessório, seleccione **Voltar a detectar**.

DICA: O acessório tem de enviar dados para concluir o processo de emparelhamento. Tem de usar o monitor de ritmo cardíaco, dar um passo com o podómetro ou pedalar na bicicleta com o GSC 10.

Ícones de estado

No modo de treino, o ícone do acessório pisca quando o Forerunner tenta detectar o novo acessório. O ícone é apresentado continuamente quando o acessório está emparelhado.

	Monitor de ritmo cardíaco activo
	Sensor de velocidade e cadência activo
	Pedómetro activo

Monitor de ritmo cardíaco

Para obter mais informação acerca de como colocar o monitor de ritmo cardíaco, consulte a página 7.

Dicas para utilizar o monitor de ritmo cardíaco

Se os dados de ritmo cardíaco que obtém forem incorrectos ou irregulares, recorra às seguintes dicas.

- Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.
- Volte a aplicar água, saliva ou gel para eléctrodos nos eléctrodos.
- Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e suor nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco.
- Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2.4 GHz, que

podem interferir com o monitor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de altíssima voltagem, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

Zonas de ritmo cardíaco

ATENÇÃO: Consulte o seu médico, que lhe indicará quais as zonas/objectivos de ritmo cardíaco adequados para a sua condição física e de saúde.

Muitos atletas utilizam zonas de batimento cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de batimento cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de batimento cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1-5. O Forerunner define as zonas de ritmo cardíaco (consulte a tabela na página 45) baseando-se nos ritmos cardíacos máximo e em repouso que indicou no perfil de utilizador (consulte a página 28).

Pode também personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco no perfil de utilizador do Garmin Connect ou do Garmin Training Center. Depois de personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco, transfira os dados para o Forerunner.

Como é que as zonas de batimento cardíaco afectam os seus objectivos físicos?

A compreensão das suas zonas de batimento cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física se respeitar estes princípios:

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de determinadas zonas de batimento cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de batimento cardíaco pode prevenir

exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível.

NOTA: Contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.
2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.

3. Remova a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos. Coloque a nova bateria com a face positiva para cima.

NOTA: Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

Pedómetro

O Forerunner é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o Forerunner quando treina no interior ou quando o sinal do GPS é fraco ou perde os sinais dos satélites. O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco). Tem de emparelhar o pedómetro com o Forerunner. Consulte a página 33.

Calibrar o pedómetro

A calibração do pedómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibração por distância

Para obter os melhores resultados, o pedómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m) é mais exacta do que uma passadeira.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **Distância**.
2. Seleccione uma distância.
3. Prima **iniciar** para iniciar a gravação.
4. Corra ou ande a respectiva distância.
5. Prima **parar**.

Calibração por GPS

Necessita de sinais de GPS para calibrar o podómetro utilizando o GPS.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Prima **start** para iniciar a gravação.

3. Corra ou ande aproximadamente 1000 m. O Forerunner informa-o quando tiver percorrido uma distância suficiente.

Calibração manual

Se, quando corre, a distância do pedómetro parece ligeiramente superior ou inferior, pode ajustar manualmente o factor de calibração.

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Factor de calibração**. Ajuste o factor de calibração. Aumente o factor de calibração se a distância for muito pequena e reduza-o se a distância for muito grande.

GSC 10

O Forerunner é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicleta GSC 10. Tem de emparelhar o GSC 10 com o Forerunner. Consulte a página 33.

Calibrar o sensor para bicicleta

A calibração do sensor para bicicleta é opcional e pode aumentar a precisão.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Sensor para bicicleta** > **Calibração**.
2. Seleccione **Manual** para introduzir o tamanho da roda. Seleccione **Auto** para permitir que o GPS determine o tamanho da roda.

Anexo

Reiniciar o Forerunner

Se o Forerunner estiver bloqueado, reinicie o Forerunner. Prima e mantenha premido **enter** e **quit** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Apagar os dados do utilizador

Para apagar/eliminar todos os dados do utilizador, prima e mantenha premido **enter** e **quit** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Para reiniciar o Forerunner, mantenha premido o botão **quit** e solte o botão **enter**. Siga as instruções no ecrã.

Actualizar o Software do Forerunner Utilizando o Garmin Connect

Visite www.garmin.com/forerunner405/owners para obter mais informação acerca do software com base na Internet Garmin Connect.

Se houver novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software do Forerunner. Siga as instruções para actualizar o software. Certifique-se de que o dispositivo permanece ao alcance do computador durante o processo de actualização.

Informações acerca das pilhas

A duração efectiva da bateria depende da utilização dos seguintes itens: GPS, retroiluminação, ligação ao computador ANT+ e tempo no modo de poupança de energia.

Tendo a bateria a carga completa, o Forerunner aguenta uma semana se treinar durante 30 minutos por dia com o GPS e o Forerunner estiver no modo de poupança de energia no tempo restante.

Tendo a bateria a carga completa, o Forerunner aguenta até 2 semanas no modo de poupança de energia.

Tendo a bateria a carga completa, o Forerunner aguenta até 8 horas com o GPS ligado.

Especificações

Forerunner

Dimensão do relógio: 47,75 × 70,5 × 16,4 mm

Peso: 60 g

Ecrã: 27 mm de diâmetro, 124 × 95 pixéis de resolução, com retroiluminação LED.

Impermeabilidade: IPX7. Não foi concebido para utilização na prática de natação.

Armazenamento de dados: aproximadamente 20 horas de dados (presumindo que é gravado 1 ponto de trajecto a cada 4 segundos).

Memória: até 1000 voltas; 100 locais do utilizador (pontos de passagem).

Interface do computador: unidade USB ANT sem fios

Tipo de bateria: bateria de iões de lítio recarregável de 300 mAh

Duração da bateria: até 8 horas no modo de GPS; até 2 semanas no modo de poupança de energia.

Intervalo de temperatura de funcionamento: de -15°C a 50°C

Intervalo de temperatura de carregamento: de -0°C a 50°C

Frequência/protocolo rádio: 2.4 GHz/protocolo de comunicações sem fios ANT+ da Dynastream

Antena GPS: interna, tipo patch

Receptor GPS: integrado, de alta sensibilidade

Unidade USB ANT

Tamanho: 59 × 18 × 7 mm

Peso: 6 g

Alcance de transmissão: aproximadamente 5 m

Temperatura de funcionamento: de -10°C a 50°C

Frequência/protocolo rádio: Protocolo de comunicações sem fios ANT+ 2.4 GHz/Dynastream

Fonte de alimentação: USB

Monitor de ritmo cardíaco

Tamanho: 34,7 × 3,4 × 1,1 mm

Peso: 44 g

Impermeabilidade: 10 m

Alcance de transmissão: aproximadamente 3 m

Pilha: CR2032 substituível (3 volts)

Vida útil da pilha: aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)

Temperatura de funcionamento:
de -10°C a 50°C

NOTA: Em tempo frio, use vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura corporal.

Frequência/protocolo rádio:
2.4 GHz/protocolo de comunicações sem fios ANT+ da Dynastream

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O FORERUNNER, O UTILIZADOR COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin concede uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o "Software") no formato executável binário no funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual no e para o Software permanecem propriedade da Garmin.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e está protegido ao abrigo das leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais.
O adquirente reconhece ainda que a estrutura, organização e código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e que o Software no formato de código de fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin. O adquirente concorda em não descompilar, desmontar, modificar, proceder a montagem invertida, engenharia invertida ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software.
O adquirente concorda em não exportar

ou re-exportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América.

Declaração de Conformidade

Por este meio, a Garmin declara que o Forerunner cumpre os requisitos fundamentais e restantes provisões relevantes constantes da Directiva 1999/5/CE.

Para consultar a Declaração de Conformidade integral, visite o Web site deste produto Garmin: www.garmin.com.

Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
O rebordo não responde ao toque.	Desbloquear o rebordo: prima **enter** e **quit** simultaneamente. Prima o rebordo firmemente para obter os melhores resultados. Toque no aro exterior do rebordo e não no interno, perto do mostrador do relógio. Ajuste a definição de sensibilidade (consulte a página 30).
O meu Forerunner nunca recebe sinais de satélite.	Prima e mantenha premido **GPS**. Certifique-se de que **GPS** está definido como **Ligado**. Leve o Forerunner para o exterior e afaste-se de edifícios altos. Mantenha-se estático durante vários minutos.
O indicador da bateria não parece fornecer dados precisos.	Deixe que o Forerunner descarregue totalmente e volte a carregá-lo (sem interromper o ciclo de carregamento).
Não é possível emparelhar o monitor de ritmo cardíaco, o podómetro ou o GSC 10 com o Forerunner.	Afaste-se 10 m de outros acessórios ANT+ durante o emparelhamento. Coloque o Forerunner ao alcance do sensor (3 m) durante o emparelhamento. Reinicie a detecção do acessório (consulte a página 33). Certifique-se de que o acessório está a enviar dados (por exemplo, tem de estar a usar o monitor de ritmo cardíaco). Se o problema persistir, substitua a bateria do acessório.
Os dados do ritmo cardíaco estão incorrectos.	Consulte a página 34.
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite http://buy.garmin.com.
Alguns dados desapareceram do Forerunner.	O Forerunner substitui os dados detalhados mais antigos se não os transferir para o computador. Transfira os dados regularmente para evitar perdê-los.

Tabela de zonas de ritmo cardíaco

	% do Ritmo cardíaco máximo ou do ritmo cardíaco em repouso	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído; respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico; reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável; respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico; bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado; maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior; treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável; esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior; aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo; respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular; aumento da potência

Índice Remissivo

A

acessórios 5, 31, 33, 33–38
acordo de licenciamento 42
acordo de licenciamento do software 42
actividades 24
actualização do software 39
actualizar software 39
alarmes 29
apagar todos os dados 39
assistência ao produto i
Assistência ao Produto Garmin i
Auto Lap 12
Auto Pause 12

B

bateria
  carregar 4
  duração 40
  Informações 40
bateria de iões de lítio 40
batimento cardíaco
  campos de dados 26
  zonas 35

C

calibrar
  pedómetro 37
  sensor para bicicleta (GSC 10) 38
calorias 25
campos de dados 25
campos de dados de cadência 25
campos de dados de distância 25
campos de dados de elevação 26
campos de dados de tempo 27
campos de dados de velocidade 27
carregar dados 9
contraste do ecrã 30
controladores USB 9

D

dados, enviar 32
declive 26
definições de hora 29

E

eliminar
  corridas 24
  exercícios
    avançados 18
  histórico 23
  percursos 20
  voltas 24
emparelhar
  acessórios 33
  computador 9
  monitor de ritmo cardíaco 7
emparelhar com computadores 9, 31
enviar todos os dados 32
especificações 40
especificações técnicas 40
exercícios 15
  avançados 17
  intervalados 17
  simples 15

exercícios avançados 17
exercícios intervalados 17
exercícios simples 15

G

Garmin Connect i, 39
Garmin Training Center i
GPS 21, 22, 26

H

histórico 23
  eliminar 23
  transferir 9
  visualizar 24
hora 2 29
hora do dia 6

I

ícones 34
ícones de estado 34
ID da unidade 30
idioma 30
iluminação 30
imersão em água iv

L

ligação ao computador 9
limpar o Forerunner iv
locais 21

M

modo de desporto 11
modo de poupança de energia 3
monitor de ritmo
  cardíaco 5, 7, 34
  bateria 36
  dicas 34

O

objectivos 24
obrigar a enviar 32

P

página de satélite 21
pedómetro 37
  calibrar 37, 38
percursos 19
  eliminar 20
  iniciar 19
pontos de passagem, *Consulte* locais

R

rebordo 2
  bloquear 3
  dicas para utilização 1
rebordo táctil 1, 2
registo i
registo do produto i
reiniciar o Forerunner 39
resolução de problemas 44
retroiluminação 30
ritmo 13

S

sensores, emparelhar 5
sensores de emparelhamento 5
sinais de satélite 6

T

todos os dados, apagar 39
tons 30
totais 24
transferências de software i, 8
transferir dados 9
transferir software 8
treino 11

U

unidades 30
unidades de
velocidade 13
unidade USB ANT 9
utilização no interior 21

V

versão do software 30
Virtual Partner 14, 19

Z

zonas, ritmo cardíaco 35

Para obter as informações de produtos e acessórios mais recentes, visite o Web site da Garmin em www.garmin.com.

© 2009 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB Reino Unido

Garmin Corporation
Nº. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Condado de Taipei, Taiwan

N.º de referência 190-01066-34 Rev. A